

불안, 나의 눈을 멀게 하는 혼란

● ● ●

이 지 연

서울대 학습지원부
학습상담 객원상담원

“어디서 일하세요?”

“서울대 교수학습개발센터에서 학습상담을 하고 있어요.”

“네?! 서울대생들도 학습상담을 받아요?”

종종 지금 하는 일을 소개해야 할 때면, 십중팔구 겪게 되는 상황이다. 그도 그럴 것이, 서울대생들은 중고등학교 때 우수한 성적을 거두었기에 서울대에 입학할 수 있었다는 점에서 뛰어난 “공부전문가”들로 여겨지는 것이 사회적 통념이다. 그러니 서울대생들이 학습상담을 받는다는 것은 의아할 만하다. 하지만 이러한 사회적 통념에도 불구하고 현실에서는 많은 학생들이 꾸준히 학습상담실을 찾고 있다.

학업과 관련하여 학생들이 겪는 어려움은 매우 다양하지만, 공부 방법을 몰라서 학습상담실을 찾는 경우는 드문 편이다. 학생들이 학업에 어려움을 겪는 주된 이유는 효율적인 공부 방법을 알고 있더라도 이를 발휘할 수 있는 심리적 상태가 뒷받침되지 않기 때문인 경우가 많다. 그 중 대표적인 심리적 어려움이 바로 ‘불안’이다.

‘불안’은 인간의 생존과 관련된 지극히 정상적인 반응이다. 예컨대 위험한 전염병이 유행이라면, 우리는 마음이 불안해지고 전염병에 걸리지 않기 위해 가급적 외출을 삼가고 손을 씻는 등의 대비를 한다. 불안하지 않다면, 평소와 다를 바 없이 개인위생에 특별한 주의를 기울이지 않을 것이다. 이렇듯, 불안은 그 자체로 나쁜 것도 위험한 것도 아니다. 오히려 신호등과 같이 위험에 대비하도록 돋는 꼭 필요한 감정이다.

불안이 지극히 정상적인 반응이라면 무엇이 문제일까. 적응적인 불안과 부적응적인 불안을 나누는 것은 ‘불안’의 적절성이다. 현실적인 위험에 비해 정도가 지나친 ‘과도한’ 불안은 부적응적인 불안이다. 과도한 불안은 우리의 정신에너지를 모두 불안해하는 데 쓰게 만들어서 부적응적인 행동을 야기한다. 위의 예를 다시 언급하자면, 마치 외출하는 것만으로도 전염병에 걸리게 되고 전염병에 걸리는 것만으로도 반

학습상담실에서

드시 죽게 될 것이라고 불안해하는 것은 과도하다 하겠다. 과도한 불안을 느끼는 사람은 아무것도 하지 않고 끔찍없이 집에만 머물러야 할 것이다. 일상이 정지한 채, 아직 걸리지도 않은 전염병에 온 신경을 쏟고 있다면 이를 적응적이라 보기는 어렵다.

학습상담을 하다보면 “보고서를 잘 써야한다는 생각 때문에 이것저것 자료만 찾아보다가 결국 한 글자도 못 썼어요”하는 이야기를 종종 듣곤 한다. 잘 쓰고 싶어서 한 글자도 못 쓰게 되는 이 역설적인 상황에도 ‘과도한 불안’이 작용하고 있다. ‘교수님으로부터 좋은 평가를 받지 못하면 어떡하나’, ‘완성도 높은 보고서를 못 썼다는 것은 내가 무능한 인간이라는 뜻은 아닐까’ 심지어, ‘보고서를 망치면 학점이 나빠지고, 학점이 나빠지면 취업을 못하고, 취업을 못하면 폐인이 되고...’ 하는 끝도 없는 불안. 학생들의 이야기를 가만히 따라가다보면, 한 편의 보고서가 미래를 결정하는 양 여기거나, 보고서가 자신의 능력이나 가치를 가늠하는 기준으로 삼고 있는 경우를 보게 된다. 이는 모두 과도한 불안이다.

학생들이 불안해하는 일이 실제로 벌어질 가능성은 얼마나 될까? 취업난이 심각하고, 경쟁이 심해진 것은 맞지만 오늘 내가 제출하는 보고서 하나가 내 미래를 결정짓는다는 것은 아무래도 과도한 것이 틀림없다. 또한 보고서에 다소 부족한 점이 있다고 해서 보고서 전체가 형편없어지는 것은 아니며, 설령 내가 쓴 보고서가 형편없다고 하여도 ‘나’라는 사람이 형편없어지는 것도 아니다. 보고서를 잘 쓰면 좋겠지만, 보고서를 잘 못 썼다고 하여 그대로 인생이 끝장나는 것 또한 아니다.

보고서를 잘 써야 한다는 부담과 불안감이 너무 커서 진도가 잘 나가지 않을 때는 가만히 마음을 짚어볼 필요가 있다. ‘지금 내가 느끼는 부담은 무엇인가’, ‘혹시 내가 상황을 과도하게 걱정하고 있는 것은 아닐까’, ‘내가 지금 스스로에게 지나치게 완벽하기를 기대하고 있는 것은 아닐까’, ‘이 보고서를 조금 부족한 채 제출하면 나에게 무슨 일이 벌어지는 것일까, 그 일은 나에게 정말 치명적인 것일까?’

과도하고 막연한 불안에 휩싸여 있는 것은 마치 눈을 질끈 감고 있는 것과 마찬가지이다. 눈을 감고서 머릿속으로 상상한 위험을 현실적인 위험이라고 착각하는 것이다. 눈을 뜨기 위해서는 불안한 마음을 견디며, ‘지금 무슨 일이 벌어지고 있는 것인가’, ‘나는 무엇을 하고 있는 것인가’ 하고 스스로 질문하는 것이 도움이 된다. 이는 눈을 뜨고 상황을 있는 그대로 바라보는 과정이다. 또한, 위험이 크게 느껴져 혼자서는 눈을 뜨기가 어렵다면, 상담자와 함께 그 일을 해나갈 수 있다. 상담자의 도움을 지팡이 삼아, 과도하고 막연한 불안을 현실적인 불안으로 변화시켜 나갈 수 있다. 이를 통해 불안이 나의 일상에 걸림돌이 아니라 신호등 역할을 할 때, 내가 가진 능력들이 보다 효과적으로 발휘될 수 있을 것이다.